

◆◆ はつらつ学園 第1回講座 ◆◆

2024年6月18日

担当講師：管理栄養士 中津川かおり



～メニュー～

- ゆで鶏のたっぷり薬味ソース
- 夏野菜の揚げびたし
- きのこことザーサイのチキンスープ

【 ゆで鶏のたっぷり薬味ソース 】

～材料（4人分）～

・手羽中（縦半分に切っているもの）・20本

- A
- ・おろしにんにく・・・1かけ分
 - ・おろししょうが・・・1かけ分
 - ・塩・・・小さじ1/3
 - ・こしょう・・・少々
- B
- ・しょうゆ・・・大さじ2と1/2
 - ・酢・・・大さじ1と1/3
 - ・ごま油・・・小さじ1
- C
- ・万能ねぎ（小口切り）・・・3～4本分
 - ・みょうが（小口切り）・・・2本分



～作り方～

- ① 手羽中とAをビニール袋に合わせて、良く揉み、5分程おく。
- ② 水1000mlを沸かし、酒（分量外：大さじ3）を鍋に合わせ、沸騰したら、①を加えて15分煮る。時々アクをとる。
- ③ みょうがと万能ねぎの半量を一緒に和え、3分程置く。
- ④ 食べる直前に盛り付け、残りの薬味を散らす。

【 夏野菜の揚げびたし 】

～材料 (4人分)～

- ・茄子 (一口大の乱切り) 2本
- ・かぼちゃ (5mm厚さの一口大) 160g
- ・ししとう (穴を開ける) 12本
- ・ミニトマト 10個
- ・揚げ油

- A {
- ・麺つゆ (3倍濃縮) 100ml
 - ・水 200ml



～作り方～

- ① かぼちゃは、低温で柔らかくなるまで揚げ、茄子、しし唐は高温で揚げる。ミニトマトは、さっと油通しする。
- ② 揚げ野菜の油をキッチンペーパーでしっかり切り、Aに漬け、冷蔵庫で冷やす。

【 きのことザーサイのチキンスープ 】

～材料 (4人分)～

- ・しめじ、えのき など 150g
- ・味付けザーサイ 50g
- ・手羽中のゆで汁 800ml
- ・塩、こしょう 適量

～作り方～

- ① 手羽中のゆで汁を鍋に入れて沸騰させ、きのこ類を加えて煮る。
※ゆで汁が800mlより少ない場合は、水を足してください。
- ② きのこと類に火が通ったら、ザーサイを加え、塩、こしょうで味を整える。

